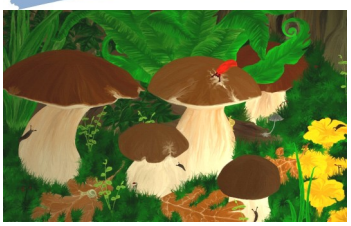
Le brin de causette

de l'Atelier des parents



« Fais dodo, Colas mon p'tit frère… »

Les enfants et le moment du coucher

En raison de multiples contre-temps, nous ne pouvons rédiger, pour ce 1er octobre 2010, l'article envisagé pour le Brin de Causette. Toutefois, nous vous offrons quelques pistes autour du thème que Grandir Ensemble propose pour le prochain atelier-débat de mardi 5 octobre à 20h : «Les enfants et le moment du coucher».

Emmener un tout-petit au pays des rêves peut devenir une histoire à dormir debout et une réelle difficulté pour des enfants. En évoquant nos propres expériences, en lisant les commentaires, des réactions pleines d'émotions peuvent surgir quand est évoqué ce «moment du coucher» : *«Elle ne veut pas aller se coucher. Les "y'a qu'à", "suffit que" ! Ça ne marche pas chez nous !»* ; *«C'est dingue ! Pourquoi ce truc-là marche chez toi et pas chez moi ?»*

Quand le moment du coucher devient un problème : toute la famille est fatiguée.

C'est pourquoi Grandir Ensemble vous invite à partager vos propres expériences et à enrichir vous-même le sujet. Avec les autres parents et les professionnels, vous ouvrirez alors, peut-être, une nouvelle route au marchand de sable. C'est ce qui nous paraît essentiel !

En ce qui concerne les paroles d'experts et points de vue théoriques, ce sujet est également un terrain propices aux batailles… Posons donc polochons ! Apportons tous nos idées…

Les appuis théoriques de Grandir Ensemble nous mènent vers «le moment du coucher» sous l'angle de la psychanalyse. Nous pouvons alors évoquer les travaux de Hannah Baumgarten[1], psychologue clinicienne ou les propos de Claude Halmos[2], pédopsychiatre. Toutes deux évoquent une réelle augmentation, tant pour les adultes que pour les petits, des consultations pour «troubles du sommeil». Leur propos peuvent alors se résumer, une fois encore, par : *«Les parents doivent être convaincus de ce qu'ils demandent à l'enfant»*. En l'occurrence, cette fois : *«Aimer dormir.»*

Hannah Baumgarten remarque alors que la société contemporaine aurait tendance à inoculer que *«les gens d'exception n'auraient pas besoin de sommeil»*. Dormir serait une perte de temps, mais il faudrait le faire. Et bien. Et longtemps. Surtout quand on est un gentil petit enfant ! Ce sommeil serein et réparateur, des adultes peuvent même l'exiger sous l'injonction du docteur ! L'obtenir par le biais de médicaments.

Comment le tout-petit pourrait-il alors s'alléger du poids de la loi de la gravité pour s'abandonner dans son lit ? Comment peut-il s'absenter dans le sommeil alors que la culpabilité d'un parent encore dehors, pèse sur la maisonnée? Comment peut-il arrêter «la machine» quand des parents ne s'écroulent, eux, qu'à bout de force, vaincus, sur le canapé ? Comment les croire quand ils disent : *«N'aies crainte de faire dodo… »* ? Comment ces grandes personnes qui semblent avoir peur de s'endormir et qui ne sont pas rassurants, le protégeraient pendant son congé nocturne, à lui ?

Les paradoxes des adultes angoissent les tout-petits

La psychologue Hannah Baumgarten souligne que cette société dans laquelle «le sommeil est un problème» est aussi une société dans laquelle *«bercer un bébé peut être devenu désuet»*[3]. Une société également où les objets électriques, lampes animées, histoires enregistrées, télévision, appareils à images et à sons, sources d'excitations sensorielles sont sensées induire un climat propice au glissement sans trouble, en sécurité, dans le sommeil.

Sur ce thème du coucher, les traditionnelles punitions apportent également leur lot d'ambigüités angoissantes : *«Si tu n'es pas sage, tu vas au lit»*, peut-on lancer en injonction, comme punition… Pour demander après : *«Soies gentil, vas te coucher dans ton lit..»* ? Dans ce cas, une réaction de stress d'un enfant serait-elle vraiment répréhensible ?

Alors, pour glisser dans le sommeil, les lectrices de Lire avec bébé, et Françoise de Chalonge, bibliothécaire, nous le rappellent : *«Depuis toujours et dans toutes les cultures, les histoires, les berceuses, la musicalité des mots sont une aide précieuse pour ces moments de transition où il faut accepter de s'abandonner.»*[4]

Tout ça n'est certes pas simple quand on rentre tard du travail, quand la journée nous a envahis de soucis… mais le constat demeure depuis la nuit des temps : rituels du coucher, moments de plaisir, de tendresse appellent plus facilement Morphée.

Pas de mode d'emploi

Dans certains livres de «mode d'emploi», les enfants font «leur» nuit, c'est-à-dire des nuits sans réveiller leurs parents, spontanément vers 3 mois… Mais les êtres humains ne sont pas des machines à mode d'emploi unique et les enfants sont des éponges à émotions. *«Or, un nourrisson s'endort mieux quand s'il se sent en sécurité»*, explique le pédopsychiatre Stéphane Clerget[5]. C'est-à-dire, quand il a eu ce dont il a besoin, des soins, *« du lait, des caresses et des histoires »*, indique le psychiatre René Diatkine. En rappelant également que, les tout-petits adorent la routine, les repères. Pour eux, la régularité est rassurante. Le même doudou, les mêmes livres lus de la même manière, le même rythme de vie, la rendent sécurisante, invitant donc à la découvrir et aussi à la quitter le temps de dormir, pour mieux y revenir !

Des pédiatres donnent tout de même quelques repères qui varient, bien sûr, d'un enfant à l'autre : Le nouveau-né peut dormir 18 à 20 heures sur 24, en moyenne. Entre 1 et 6 mois, il dort à peu près 15 heures, réparties en une nuit et trois ou quatre siestes. Jusqu'à 3-4 ans, l'enfant peut dormir 13 heures par jour, réparties en une nuit et une sieste.

Et tant d'autres points peuvent être abordés ! Comment respecter son rythme ? Comment l'habituer à dormir seul ? Qu'est-ce que ça peut faire s'il dort avec nous ? Qu'est-ce que les terreurs nocturnes ? Que dire, que faire lorsqu'il a des cauchemars ?

Sommeil de plume ou sommeil de plomb, nous vous invitons à partager une veillée conviviale autour de cette histoire !

L'équipe de Grandir Ensemble

1, 3, 4. La lettre de l'enfance et de l'adolescence, «*Rêver, dormir peut-être*», numéro 71, Erès, 2008
2, 5 *http://www.elle.fr/*

Des livres pour les tout-petits

«Ferme les yeux», Kate Banks et Georg Hellensleben, Gallimard Jeunesse.

«Que fait la lune, la nuit ?», Anne Herbauts Casterman.

«Bonne nuit monsieur nuit», Dan Yaccarino, Circonflexe.

Les rendez-vous de Grandir Ensemble

En **octobre 2010**, **Grandir Ensemble** propose :

- **Le Cerf-Volant Bleu** à Compiègne (46, square de la Mare Gaudry) ouvert les lundi, mercredi et vendredi de 15h30 à 18h30.
Tél : 03.44.86.98.98
mail : grandir.ensemble@wanadoo.fr

- **L'Atelier des parents**
Espace Petite Enfance - Familles, 62 rue Molière à Margny-lès-Compiègne
Tél : 03.44.86.67.98.
mail:adp.grandir.ensemble@orange.fr
Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h sauf les lundi et jeudi matin.

*** Les ateliers autour de la naissance :**

- **Bien être pendant la grossesse**, tous les jeudis de 14h à 16h, *temps de détente et d'échange entre futures mamans.*
- **Bien être avec bébé**, (1er et 3ème samedis du mois) à 10h30 :
- 2 octobre autour des massages.
- 16 octobre autour de l'éveil corporel.

- **Les rencontres du samedi**, *matinée d'informations et d'échanges*, samedi 9 octobre à 10h : «Le jeu, source d'éveil chez le jeune enfant.»

*** Atelier des parents :**

- **Atelier débat**, Mardi 5 octobre à 20h : Le moment du coucher.

- **L'Ecoute, un temps pour parler**, le vendredi entre 14h et16h, *entretien individuel*

Les ateliers sont sans inscription, une participation financière est demandée, son montant est libre.

Grandir Ensemble propose aussi des rendez-vous dans les bibliothèques et à la maternité **avec Lire avec bébé.**
Tél : 03.44.86.67.98
lab.grandir.ensemble@orange.fr

Pour plus d'informations :
www.grandirensemble60.org
Tél : 03.44.86.67.98

Loisirs avec bébé

Samedi 2 octobre 2010 à 10h30
Bébés lecteurs (jusque 3 ans)
A la médiathèque du Chevalet,
à **Noyon**
Entrée libre.
Renseignements : 03 44 93 28 21

Samedi 2 octobre 2010 à 14h
Jeu de piste « un avenir pour chaque enfant »
organisée par l'association Partage, Parc Songeons à **Compiègne,**
pour une décogratuite et ludique des Droits de l'Enfant.
Renseignement : 03 44 20 92 92

Samedi 2 octobre 2010 de 9h à 18h
Bourse aux vêtements d'hiver
organisée dans la salle des loisirs de **Longueil-Sainte-Marie**, par l'école maternelle.
Renseignement : 03 44 41 85 00 ou 06 20 53 55 05

Dimanche 3 octobre 2010 à 15h
Exposition et vente de livres
Quartier des Jardins, Esplanade Jean Legendre à **Compiègne**
Apéritif à 11h30, goûter à 16h
Renseignements : Amicale des Jardins
Tél : 03 44 86 60 52

Samedi 2 dimanche 3 octobre 2010
Fête et brocante de Ribécourt-Dreslincourt
Samedi : fête foraine place de la gare, feu d'artifice dans le parc du lycée horticole à 22h ; dimanche : brocante dès le matin et concerts à partir de 14h30.

Dimanche 3 octobre 2010
Bourse aux plantes et accessoires de jardin
Organisée par Familles Rurales de Jaulzy-Couloisy, sur le terrain de pétanque
à **Jaulzy**.

Samedi 9 octobre 2010 à 16h30
Concert du groupe Bouskidou
Chansons rock pour enfants au Chevalet **Noyon**.
Tarif : non communiqué.
Renseignements : 03 44 93 28 20

Du samedi 9 au samedi 30 octobre
Exposition Petits Mystères et Boules de Gomme
Bibliothèque Marcel Pagnol à **Chambly**
Parcours poétique et jeux pour les enfants, de 0 à 3 ans.

Vendredi 8, samedi 9 et dimanche 10 octobre
Chamb'lit les mots
Spectacles de rue et dedans à **Chambly**
http://www.ville-chambly.fr/

Dimanche 10 octobre 2010 à 16h
Stage Kiproko
Concert à l'Atelier de Musique de **Compiègne**
Adaptation des thèmes de « Pierre et le Loup » de S. Prokofiev
Tarifs : 5 euros, gratuit pour les enfants.
Réservation : 06 16 66 37 93

Samedi 16 octobre 2010
Salon du livre à Clermont

Mercredi 20 octobre à 16 h
"Le bateau de Nino"
Chansons, contes, musique,
à partir de 4 ans.
Espace Jean Legendre à **Compiègne**
Tarifs : 7 euros
Réservation au : 03 44 92 76 76

Mardi 19 octobre à 19h
Soirée pyjama et doudou
Spectacle, dès 4 ans
Le public est convié à venir en pyjama avec oreiller et doudou...
La Faïencerie à **Creil**
Gratuit
Réservation au : 03 44 24 47 30

Mercredi 20 octobre à 10h30
Le génie de Donkili
Conte musical à partir de 4 ans.
Le Palace à **Montataire**
Tarifs : 4 euros
Réservation au : 03 44 24 69 97

Lire avec bébé

Des moments de lecture et de plaisir partagé, autour d'un livre, d'une comptine ou d'un récit, proposés à votre tout-petit, dès sa naissance, en votre présence ou celle de son entourage familier.

En octobre

- **Vendredi 1er octobre**, 9h à 10h, relais familles rurales de Rémy.
- **Mardi 5 octobre**, 10h30 à 11h30, bibliothèque Mourichon, Compiègne.
- **Mercredi 6 octobre**, 10h à 11h, médiathèque Jean Moulin à Margny.
- **Vendredi 8 octobre**, 9h à 10h, bibliothèque de Clairoix.
- **Mardi 12 octobre**, 16h30 à 17h30, bibliothèque Bellicart, Compiègne.
- **Vendredi 15 octobre**, 10h à 11h, médiathèque Jean Moulin à Margny.
- **Samedi 16 octobre**, 10h30 à 11h30, bibliothèque St Corneille, Compiègne
- **Mardi 26 octobre**, 9h30 à 10h30, maison intergénérationnelle, Venette.

Et à la médiathèque de Margny dimanche 17 octobre 2010 de 15h30 à 17h30 à l'occasion de Lire en fête

ateliers avec bébé

Ateliers des signes — ***Ateliers massages***

Ateliers portage de bébé...

Les lundis à 10h, mercredis à 15h, vendredis à 10h, samedis à 15h
Péniche Sans Souci
allée des Roses de Picardie à Margny-lès-Compiègne
Renseignements : 03 44 40 95 50

P'tite recette en famille

Pain perdu aux légumes (dès 9 mois)

Faites griller les tranches de pain de mie.
Déposez une tranche dans un plat allant au four.

Répartissez dessus la macédoine de légumes.

Ingrédients
pour 1 pain perdu

- 30g (de macédoine) de légumes
- 2 tranches de pain de mie
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

Recouvrez avec la tranche du pain de mie restante.
Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec le lait.
Versez cette préparation sur le pain.
Placez au four environ 15 minutes.
Servez tiède.

http://www.famili.fr/

Pour les parents

Le centre social de Lassigny et Grandir Ensemble proposent un « Petit-déjeuner débat »
à Lassigny - Samedi 16 Octobre 2010 de 9h30 à 11h
Sur le thème : Enfants, petits-enfants, parents, grands-parents, et chez vous, comment ça se passe ?
Ouvert à tous, sur réservation téléphonique : 03 44 43 51 60 - espace enfants

Petites annonces

✓Cherche siège enfant vélo.
Tél : 03 44 40 95 50 ou 06 10 67 35 55

Pour passer une annonce : contactez-nous au 03 44 86 67 98 ou envoyez un mail : communication.grandir.ensemble@orange.fr

Ne pas jeter sur la voie publique